



reteta-video.ro

# Somon la Cuptor in Folie cu Sos de Unt, Usturoi si Ierburi Aromatice

Cea mai simpla reteta de **somon la cuptor**! Si rapida si delicioasa! Si le aduna si pe toate la un loc, **file de somon, sos de unt, lamaie, ierburi aromatice si unt**. Totul incepe cu alegerea bucatii de somon, cu cat mai groasa, cu atat mai bine. Si cam asta e si lucrul complicat! Pentru ca apoi facem imediat **marinada pentru peste**, il ungem bine, il impachetam in hartie de copt si il punem la cuptor. In 20 de minute este gata! Prin coacerea in folie de copt **pestele** se gateste in suc propriu si isi pastreaza toata savoarea. Putem sa facem astfel nu numai somon dar si pastrav, cod, biban sau platica. Si nu neaparat file de peste, ci si medaliioane sau chiflete de peste intreg. Gatirea **en papillote**, cum ar spune francezii, nu este potrivita doar pentru peste, ci si pentru piept de pui dezosata sau carne de porc. Este suficient de subtire astfel incat sa se gateasca repede. Putem adauga si legume taiate in bucatele mici: fenicul, ghimbir, ceapa, ciuperci, masline, capere, ardei, sparanghel sau mazare inasa, trebuie sa tinem cont de faptul ca totul trebuie sa se gateasca in acelasi timp. Cu cat va fi mai mult abur in pachetele de hartie, cu atat este mai bine dar, nici nu trebuie sa exageram, mai ales in cazul legumelor care au un continut mare de apa. Somonul, scos cu minim 30 de minute inainte din frigider, pentru a ajunge la temperatura camerei, se sterge bine, apoi trecem cu degetele peste bucatia de peste si daca simtim oase le scoatem cu o penseta, tragand de ele in acea directie in care sunt orientate. Uns bine cu untul aromat, care este cel care creeaza aburul in care se gateste pestele si apoi pur si simplu il inchis in hartie de copt, ca intr-un plic. Este important sa-l sigilam cat mai bine, pentru ca toate aromele si umiditatea sa ramana in interior. Eu am folosit oregano, cimbru si rozmarin, inasa puneti exact ce va place: marar, cativa fulgi de ardei iute, coaja de lamaie, un pic de mustar cu boabe. Orice ati alege o sa aveti cu siguranta un **somon la cuptor** rozaliu si aromat, dar mai ales delicios. Asa ca nu prea aveti timp de gatit, daca vreti sa impresionati cu o cina speciala, sau pur si simplu daca vreti sa incercati ceva nou, un **somon la cuptor in hartie pergament** sigur este o alegere buna. In loc sa va mai spun eu cat de bun este, mai bine va convingeti singuri!

## INGREDIENTE SOMON LA CUPTOR CU SOS DE UNT, USTUROI SI IERBURI AROMATICE

o bucatia de file de somon cu piele, de cam 600 g

50 g de unt topit

4-5 fire de oregano

o lingurita cu frunze de rozmarin

cateva crengute de cimbru

o lingura cu zeama de lamaie

7-8 catei mici de usturoi, curatati si spalati

o lingurita cu zahar brun

sare

piper proaspat macinat

## MOD DE PREPARARE SOMON LA CUPTOR CU SOS DE UNT, USTUROI SI IERBURI AROMATICE

### PASUL 1

Incalzim cuptorul.

Tocam marunt ierburile aromatice.

### PASUL 2

Peste untul topit punem zaharul brun, zeama de lamaie, ierburile aromatice si zdrobim usturoiul. Condimentam cu sare si piper macinat si amestecam bine.

### PASUL 3

Punem fileul de somon intr-o tava in care am aranjat hartie pentru copt, cu dimensiunile de minim doua ori cat bucatia de peste. Verificam ca somonul nu are oase, apoi il ungem bine cu untul aromat.

### PASUL 4

Pliem cele 4 laturi ale hartie de copt peste si o impaturim ca si cum am forma un plic. Indoim marginile foliei de copt peste si o acoperim complet si etansam bine punguta formata.

### PASUL 5

Punem pestele in cuptorul incalzit la 190 de grade pentru 15-20 de minute. Cand hartia pergament se umfla, iar somonul este moale la atingere, insemna ca este gata.

### PASUL 6

Il scoatem din cuptor, desfacem cu grija folia si presaram deasupra putin patrunjel tocat.

### PASUL 7

Servim somonul la cuptor imediat, cu legume fierte la abur sau facute pe gratar, sosul lasat de peste si felii de lamaie sau cu un sos de lamaie sau usturoi.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Somon la Cuptor, in Folie de Copt, cu Sos de Usturoi, Unt si Ierburi Aromatizate*.  
**POFTA BUNA!**